

神經語言程式學簡介 (Neuro-Linguistic Programming)

簡稱：N.L.P.

好好掌握，快樂人生！



家長座談會 9-12-2000

發神經的學問？ --- 非也！非也！



- 一門結合科學與藝術去追求個人卓越的學問
- 是有效和實際可行的思想與行為模式和技術
- 強調身體力行，親身體驗，靈活變通，發掘內在資源
- 有助提高生活的質素

■ 又名 身心語言程式學

神經語言程式學簡介



-- 包含神經學、生理學、心理學、語言學、溝通理論及人腦控制學，是一門實用的臨床心理學。在教育、輔導、心理治療及商界各方面廣泛應用。

「**Neuro**」——**神經系統**——我們透過五官神經的運作去處理外來的訊息和作出反應。
(視/聽/嗅/味/觸/感覺)

「**Linguistic**」——**語言的和非語言的溝通方法**——我們運用這些方法去和自己，以及別人溝通。
[圖像、聲音、感覺、氣味、味道、說話(自語)]

「**Programming**」——**程序化**——組織神經系統和溝通方法的元素，排序及歸納為某些「模式」或「策略」，藉此達到某些具體的目標。

NLP 的三個成功要點

1. 結果 (OUTCOME)

2. 靈敏度 (ACUITY)

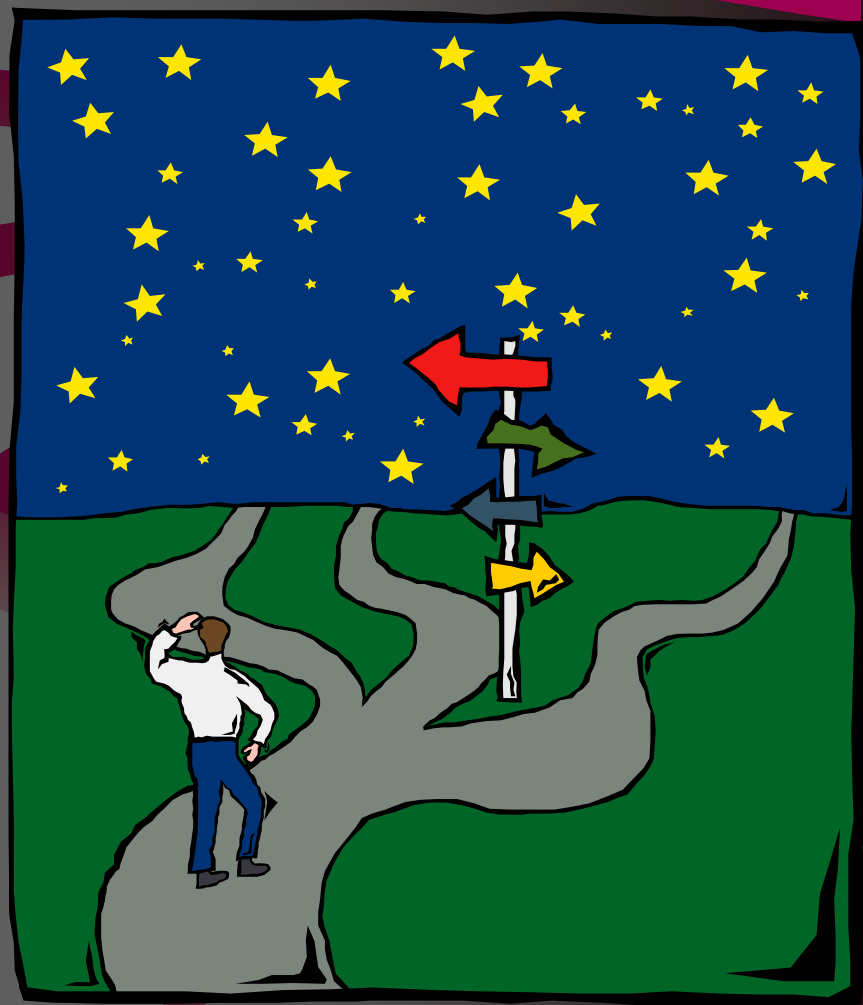
3. 靈活度 (FLEXIBILITY)



果然係靈靈！

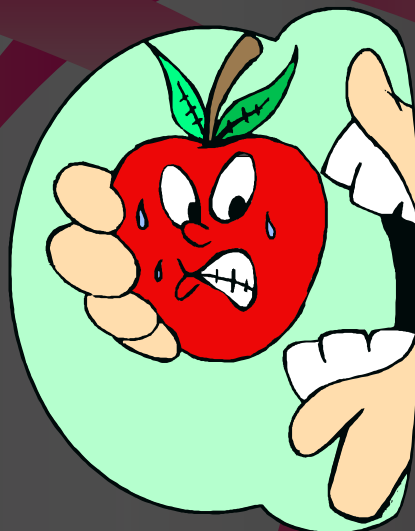
結果

- 要清楚地知道自己想要的結果
- 不清楚，難達到
- 想像你要達到的結果(圖像、聲音、感覺)



靈敏度

- 要提高自己的**感官靈敏度**：視覺、聽覺、感覺(包括味覺和嗅覺)
- 感官有內外之分(如內耳、內眼、內在感覺等)
- 尤其是要訓練內耳、內眼和內在感覺的靈敏度



靈活度

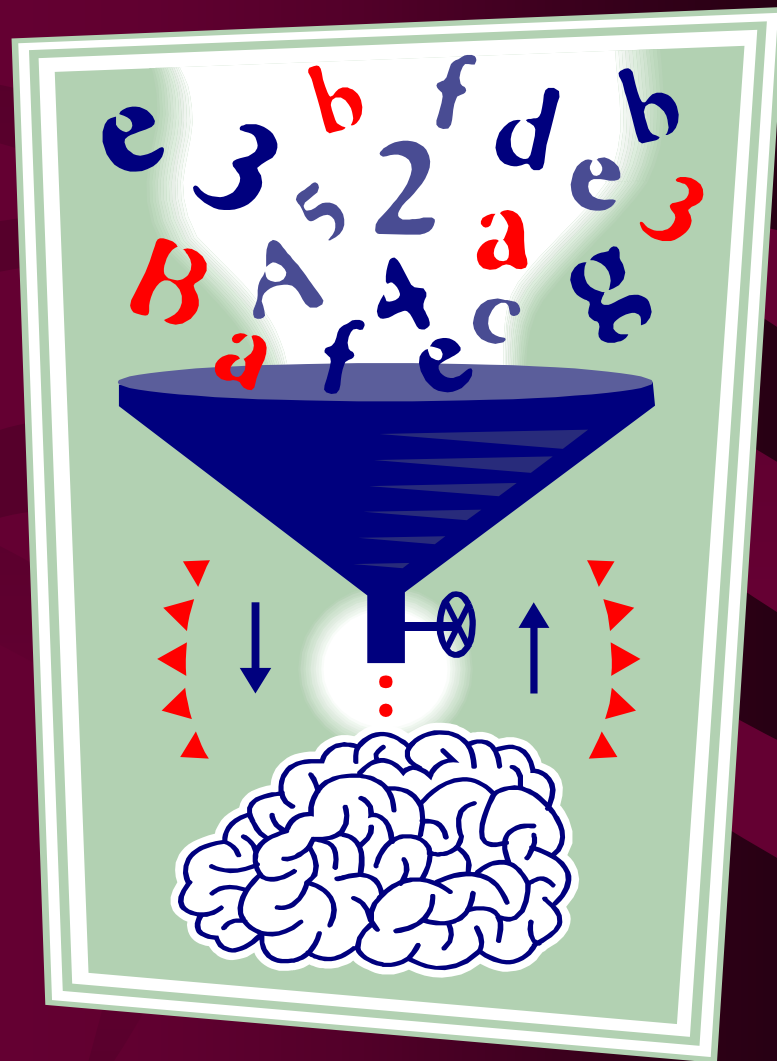
- 如果未能得到自己想要的結果，便要靈活變通，採用其他方法
- 行動富彈性
- 起碼要有三招
- 要改變別人，先改變自己

變！變！變！



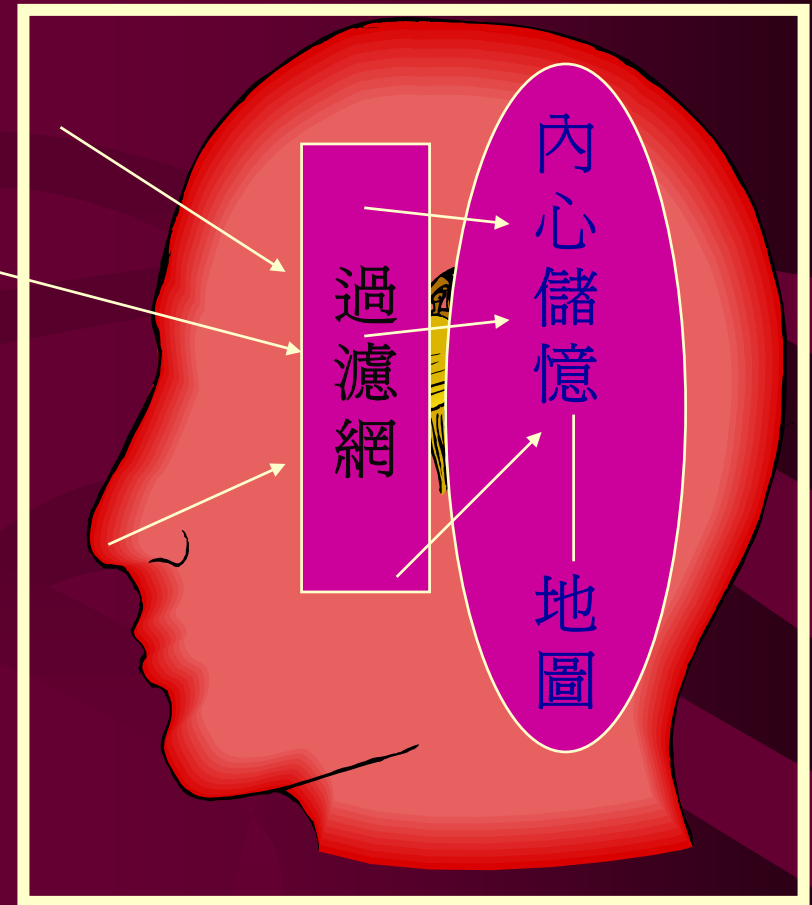
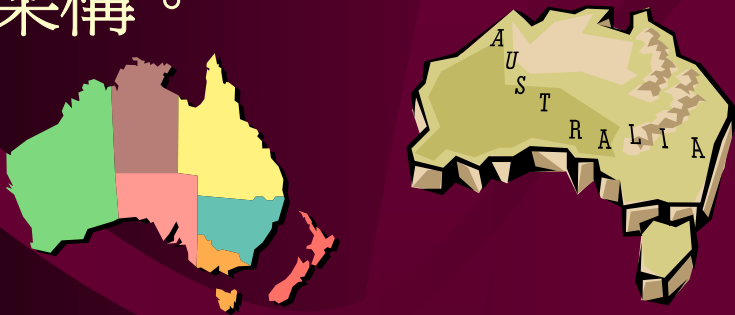
NLP的一些主要概念

- 地圖及過濾網
- 感元與次感元
- 策略
- 學習與潛意識的力量
- 親和力(RAPPORT)
- 眼睛解讀線索
- 心錨(ANCHORS)
- 模仿(MODELLING)
---- 向卓越者學習



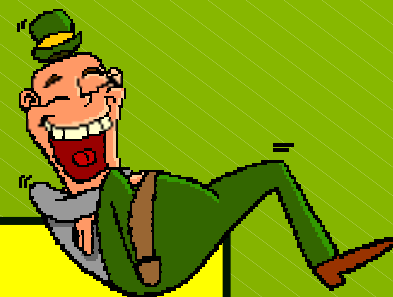
地圖不是事物的真象

- 人的內心儲憶(地圖)不是事物的真象。
- 而是經過各人獨有的信心、習慣、態度、信念和性格模式的過濾後，所顯示的內容。
- 或是人們自己根據不同用途而繪畫出來的疆域架構。



改變過濾網，可以改變我們的世界！

過濾網的三項工作



1. 刪減
2. 扭轉
3. 概括

一味靠估!?

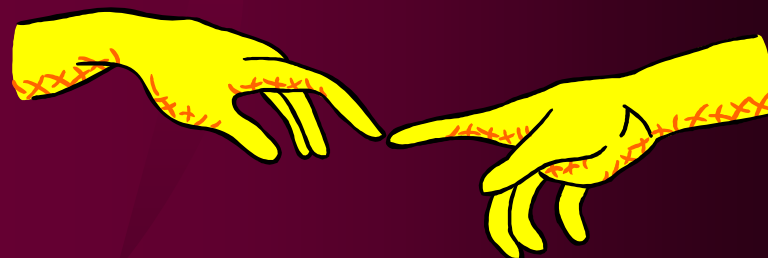
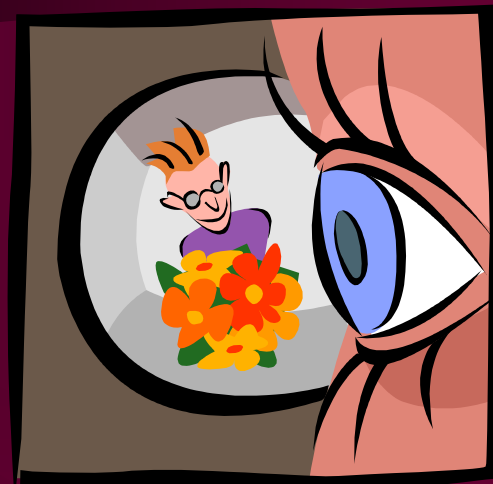
THE CHT



沒有所謂好或不好！

感元與次感元

- 感元[視覺(V)、聽覺(A)、感覺(K-包括味覺和嗅覺)]
- 次感元
 - 視覺(V)----黑白／彩色，近／遠，光／暗，結合／抽離
 - 聽覺(A)----聲量(強／弱)，快／慢，音調(高／低)
 - 感覺(K)----位置，壓力，熱量，強／弱，震動



次感元練習--改變不愉快經歷

- 1) 在心中想想喜歡的人，
再想一個不喜歡的人
---- 映像距離有何不同？
- 2) 想一次愉快經歷 ----
慢慢將映像拉近/增加色彩/
加大聲音/感覺
再想一次不愉快經歷 ----
抽離 ---- 在映像中見到自己
將映像變暗/變灰/快快將映
像拉遠，縮小成豆
---- 感覺有何改變？(重建記憶)



良好的策略



- 利用到表象系統[視覺(V)、聽覺(A)、感覺(K)、自語(A_d)]中的三種
- 利用到內在和外在的感元(V^e, V^i), (A^e, A^i), (K^e, K^i)—
外在的指真正看／聽
／觸摸到
內在的指想像看／聽
／觸摸到感覺到



策略比時間的投資重要

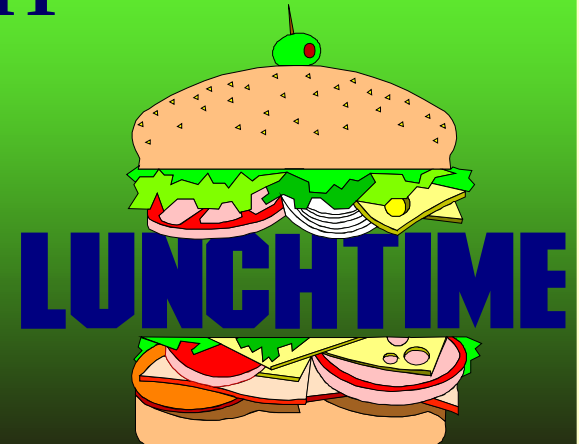
策略舉例

---- 學習良好策略，安裝，熟習

- 購買策略
- 購物狂的策略－
 $V^e \rightarrow K^i \rightarrow \text{EXIT}$
- 較好的購買策略－
 $V^e \rightarrow A_d \rightarrow K^i \rightarrow \text{EXIT}$



- 串字策略
- 不好的串字策略－
 $A^e / V^e \rightarrow A^i \rightarrow \text{EXIT}$
- 較好的串字策略－
 $A^e / V^e \rightarrow V^i + A^i \rightarrow K^i \rightarrow \text{EXIT}$



每一個人都擁有他要改變所需的資源

- 人人都有一千億個腦細胞，一定可以通過改進學習的「策略」而取得進步。
- 模仿卓越，邁向成功。



模仿是成功的捷徑

學習過程

1. Unconscious Incompetence

無意識 不勝任----無興趣，漠視

2. Conscious Incompetence

有意識 不勝任----想學，試學

3. Conscious Competence

有意識 勝任----熟練，有干擾會亂

4. Unconscious Competence

無意識 勝任----不假思索



潛意識的力量



- 學習同時在意識及潛意識層面進行
- 用意識去學習，能夠承受的訊息數量有限(+-7)
- 潛意識學習可能佔90%
- 儲存及組織所有的記憶
- 成為情緒的領域：抑壓，「合理化」
- 用最簡單快捷的原理運作
- 不懂得處理否定性的字眼
- 維持身體的完整性，製造儲存、分配、及傳送能量
- 控制及保持所有的感應，用天性及習慣回應外來的訊息
- 把每件事物都看成關乎本身的事情

親和力(RAPPORT)

- 摹仿---- 映現對方的神情舉止，遣詞用字
- 伴隨---- 建立親和感
- 引導---- 主動出擊，改變自己的動作，對方將會不知不覺地隨你而變。

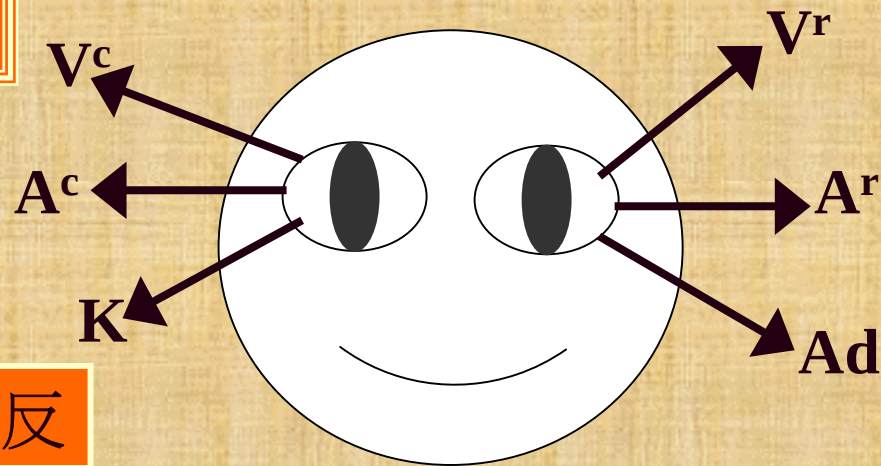
言語內容
7 %

語調
38 %

身體語言
55 %



眼睛的解讀線索



用左手者可能相反

圖像構想 V^c -- 假如你把家裏的牆漆成橙色看起來會怎樣？

圖像憶想 V^r -- 你昨天穿的衣服是甚麼顏色？

聽覺構想 A^c -- 把新聞報導員說話的速度加快一倍會怎樣？

聽覺憶想 A^r -- 嬰兒的哭聲是怎樣？

觸覺／感覺 K -- 把一匙醋放入口中有甚麼感覺？

自語 A^d -- 請在心裡稱讚自己(我好靚/英明神武/好有型)。

身和心是同一系統下的兩個小系統

改變其一，就能遷動其二

- 想讓自己變得積極進取，可以「假裝」。
- 當你在生理上(身體形態上)假裝擁有某種心境，你就能達成那種狀態。
- 例如你沮喪的時候，可以伸直腰桿，挺胸抬頭，來個深呼吸，將生理狀態置於生龍活虎的樣子，想沮喪是不大可能的。



心錨練習---豐資狀態

(Resourceful State)

- 回憶成功經驗(情景、聲音、內心感受)
- 調節光線、顏色、清晰度、音量、加強感受
- 感覺強烈時落錨(如右手緊握左手尾指)
- 握5-15秒
- 放開，轉移---脫離狀態(想/說一些無關痛癢的事)
- 重複1-3次
- 測試心錨

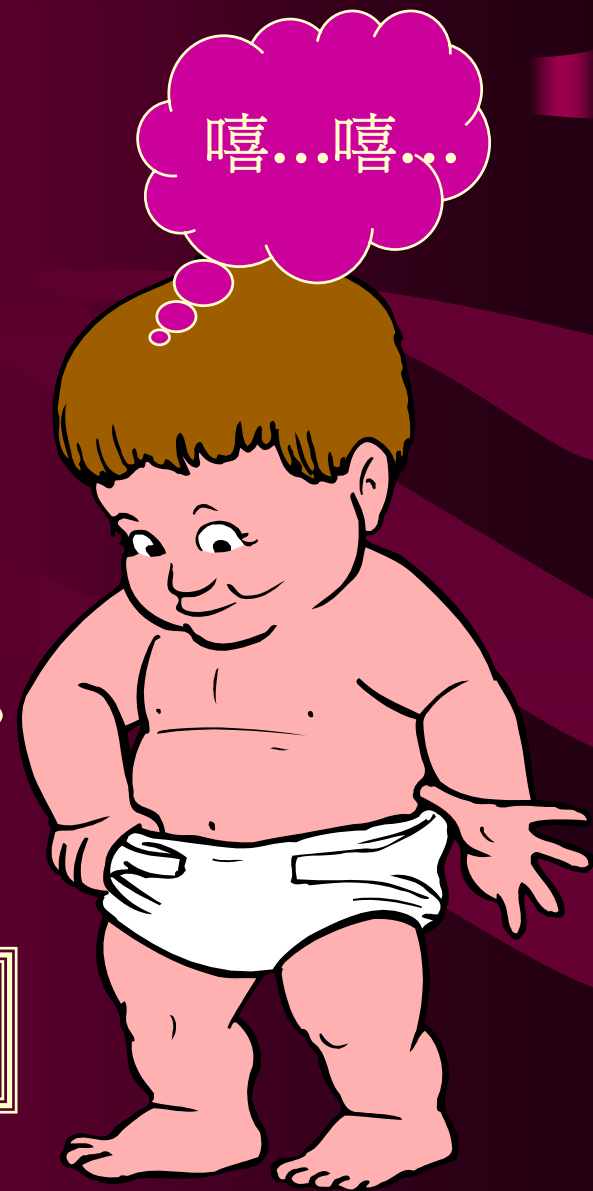


沒有所謂失敗，只有回饋

- 錯誤是回饋和成長的機會，可以正面地加以利用。
- 勞而無功，也提供了學習經驗。
- 借用這經驗，再起爐灶，追求新結果。



向BB學習！



參考書



1. 《激發心靈潛力(Unlimited Power)》
Anthony Robbins。(1989)。
台北：中國生產力中心
2. 《永續成長的寶藏圖---- NLP入門》**Joseph O'Connor & Ian Mcdermott**。(1990)。
台北：世茂
3. 《Introducing NLP》**Joseph O'Connor & John Seymour**。(1990)。
London：Thorsons

進修課程

- 專業效能管理 (李中瑩先生)
電話：2726 0700
- 整全生活中心 (賴雪玲博士)
電話：2560 6781

www.wholistic-centre.com

- 整體表現研發社 (何兆燦先生，蔡慧明女士)
電話：2323 4927

